


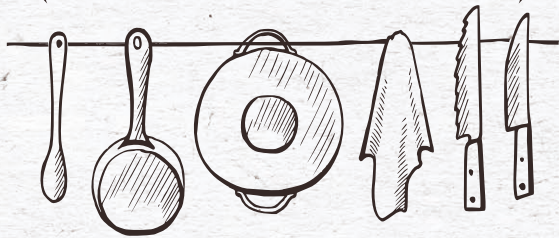


Chanvre
Nouvelle-
Aquitaine



RECETTES

au chanvre



CIRCUIT
COURT



CULTURE
ÉCO-RESPONSABLE



TRANSFORMATION
ARTISANALE



ACTEURS
ENGAGÉS



MUFFINS FÊTA CHORIZO SANS GLUTEN



FARINE



HUILE



Prisca Escaffre, Camb'adour
Groupement de producteurs des Landes (40)



4 personnes



15 minutes



20 minutes à 180°

INSTRUCTIONS

- ① Dans un saladier, mélanger la farine de sarrasin, les œufs, la farine de chanvre, le bicarbonate.
- ② Incorporer petit à petit les huiles et le lait.
- ③ Ajouter le chorizo coupé en petits morceaux et la fêta préalablement écrasée, puis mélanger délicatement.
- ④ Verser dans des moules à muffins.

- 140 g de farine de sarrasin
- ✦ 20 g de farine de chanvre
- 125 g de chorizo
- 100 g de fêta
- 3 œufs
- 1 c à c de bicarbonate alimentaire
- 5 cl d'huile de tournesol
- ✦ 5 cl d'huile de chanvre
- 12,5 cl de lait



CAKE AU CHANVRE ET AUX OLIVES



FARINE



Christelle Barellet, Margeons Mellois,
Restaurant scolaire de Lezay (79)



4 personnes



25 minutes

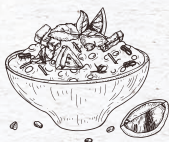


30 minutes à 180°

INSTRUCTIONS

- ① Préchauffer le four et beurrer les moules à cake.
- ② Mélanger la farine, la farine de chanvre, la levure chimique, les jaunes d'œufs et les blancs montés en neige jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.
- ③ Ajouter l'huile et le beurre fondu.
- ④ Egoutter les olives et les incorporer à la pâte.
- ⑤ Ajouter le jambon coupé en cubes et verser l'emmental râpé.
- ⑥ Saler et poivrer, puis mettre au four.
- ⑦ Démouler sur grille.

- 3 œufs frais
- 140 g de farine de blé
- 10 cl d'huile de tournesol
- 160 g de jambon cuit supérieur
- 60 g d'emmental râpé
- 80 g d'olives vertes dénoyautées
- ✦ 20 g de farine de chanvre
- 8 g de levure chimique
- 4 g de beurre doux fin pasteurisé
- Sel et Poivre



TABOULÉ AUX GRAINES DE CHANVRE



Frédéric Turbeau, Lycée Professionnel Agricole Régional
Jean-Marie Bouloux, Montmorillon (86)



4
personnes



15 à 20
minutes

INSTRUCTIONS

- 1 Faire gonfler la semoule de blé avec l'eau, l'huile de chanvre et le jus de citron. Assaisonner de sel et de poivre.
- 2 Tailler les tomates et le concombre en brunoise.
- 3 Ciseler les feuilles de menthe.
- 4 Mélanger les graines décortiquées, les légumes et la semoule gonflée, ainsi que la menthe.
- 5 Rectifier l'assaisonnement et réserver au froid.



VARIANTE

La base du taboulé (semoule, graines de chanvre, huile de chanvre, jus de citron, sel et poivre) peut être associée selon les saisons avec des fruits secs, fruits à coques, courgettes, poivrons...

- 80 g de semoule de blé
- 120 g de graines de chanvre décortiquées
- 1/2 concombre
- 2 petites tomates
- 2 cl de jus de citron
- 2 cl d'huile de chanvre
- 1 branche de menthe
- 4 cl d'eau
- Sel et Poivre



NUGGETS DE POULET CHAPELURE AUX GRAINES DE CHANVRE



Patrick Madier
Ehpad Les Chanterelles, Celles-sur-Belle (79)



4
personnes



20
minutes

INSTRUCTIONS

- 1 Découper les filets de poulet en morceaux.
- 2 Tremper chaque morceau dans la farine de chanvre puis les œufs battus en omelette et enfin les graines de chanvre décortiquées.
- 3 Faire cuire dans une friteuse ou à la poêle avec un peu d'huile.



VARIANTE

Peut aussi se préparer avec des graines de chanvre entières pour plus de croquant. Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec un pavé de saumon (cuisson au four).

- 3 filets de poulet
- 2 œufs
- 25 g de farine de chanvre
- 25 g de graines de chanvre décortiquées



PIZZA CHANVRE ET LÉGUMES DE SAISON



FARINE



Hervé Mouchard
Scic Nourrir l'Avenir, Rochefort (17)



4 personnes

30 minutes
+ 2h de levée20 minutes
à 240°

INSTRUCTIONS

- 1 Réaliser la pâte à pizza avec les 2 farines, la levure, le sel, l'huile d'olive et l'eau tiède.
- 2 Laisser pousser la pâte 2 heures à température ambiante.
- 3 Préparer les légumes crus de saison.*
- 4 Réserver quelques légumes crus pour décorer la pizza.
- 5 Faire cuire les lentilles corail dans 2 volumes d'eau salée. Écumer puis écarter le surplus d'eau en fin de cuisson.
- 6 Faire compoter les légumes avec l'ail et la tomate concassée puis y ajouter les lentilles corail. Mixer le tout.
- 7 Étaler la garniture de légumes sur la pizza avec le fromage de chèvre et les légumes réservés.

* Fenouil, poireau, céleri branche, carotte, oignon, ail en hiver. Courgettes, poivrons, oignon, ail en été.

- 210 g de farine de blé T80
- ✦ 30 g de farine de chanvre
- 15 cl d'eau tiède
- 120 g de lentilles corail
- 240 g de légumes crus de saison
- 60 g d'oignons
- 120 g de tomates pelées concassées
- 80 g de fromage de chèvre
- 3 cl d'huile d'olive pour la cuisson
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée
- 16 g d'ail
- 3 g de sel
- Épices



RISOTTO AUX GRAINES DE CHANVRE



GRAINES D.



Clément Bergerioux
Chef cuisinier à la Maison d'Alice, Châtellerault (86)



4 personnes



5 minutes



30 minutes

INSTRUCTIONS

- 1 Faire revenir sans coloration les échalotes ciselées avec un peu d'huile d'olive.
- 2 Ajouter le riz et les graines de chanvre, puis faire nacrer à feu doux (grains de riz légèrement translucides).
- 3 Déglacer avec le vin blanc puis laisser réduire quasiment à sec en mélangeant.
- 4 Ajouter le bouillon à hauteur et cuire à feu doux en rajoutant du bouillon au fur et à mesure, tout en remuant.
- 5 Une fois le riz légèrement craquant à cœur, ajouter le beurre. Compléter avec le bouillon pour avoir une texture non liquide mais crémeuse et finir avec le parmesan.
- 6 Vous pouvez ajouter un filet d'huile de chanvre sur le risotto au moment de servir.

- 250 g de risotto arborio
- ✦ 125 g de graines de chanvre décortiquées
- 12,5 cl de vin blanc
- 2,5 échalotes
- 125 g de beurre
- 75 g de parmesan
- 1 l de bouillon de volaille ou légumes



COOKIES AU CHANVRE ET PÉPITES DE CHOCOLAT



FARINE



GRAINES E.



GRAINES D.



Fabrice Taubanère, Unité centrale de restauration
Centre Hospitalier Dax (40)



4 personnes



15 minutes



10 minutes à 180°

INSTRUCTIONS

- 1 Malaxer le beurre ramolli avec le sucre en poudre.
- 2 Ajouter les œufs et les grains de vanille.
- 3 Verser le reste des ingrédients et bien mélanger le tout afin d'obtenir une pâte homogène.
- 4 Former de petites boules d'environ 3 à 4 cm de diamètre sur une plaque de cuisson en laissant quelques cm entre chaque.
- 5 Cuire environ 10 minutes à 180°.

- 1 œuf
- 36 g de sucre en poudre
- 56 g de farine de blé
- ✦ 16 g de farine de chanvre
- 40 g de beurre doux ou 1/2 sel
- 50 g de pépites de chocolat
- 1 gousse de vanille
- ✦ 30 g de graines de chanvre entières
- 8 g de graines de chanvre décortiquées
- 1/4 de sachet de levure chimique



CRUMBLE POMMES POIRES



FARINE



GRAINES D.



Patrick Madier
Ehpad Les Chanterelles, Celles-sur-Belle (79)



4 personnes



25 minutes



20 minutes à 180°

INSTRUCTIONS

- 1 Mélanger les deux farines.
- 2 Ajouter le sucre, les graines de chanvre décortiquées et le sel.
- 3 Ajouter le beurre détaillé en petits morceaux et travailler l'ensemble en sablant.
- 4 Disposer dans chaque casserole des petits morceaux de pommes et de poires.
- 5 Ajouter la pâte à crumble par dessus.
- 6 Faire cuire dans un four préchauffé à 180° pendant 20 minutes.



VARIANTE

Aux fruits rouges (fraise, framboise...)

- 2 poires
- 1 pomme
- ✦ 25 g de farine de chanvre
- 40 g de beurre
- 50 g de farine de blé
- 50 g de sucre muscovado
- ✦ 40 g de graines de chanvre décortiquées
- 1 pincée de sel



BROWNIE

CHANVRE-CHOCOLAT



FARINE



GRAINES D.



Bertrand Ferron
Collège François Albert, Celles sur Belle (79)



4 personnes



20 minutes



15 minutes à 180°

INSTRUCTIONS

- 1 Faire fondre le beurre et le chocolat au bain marie.
- 2 Mélanger au batteur les œufs, le sucre, les farines, la levure.
- 3 Ajouter le chocolat fondu avec le beurre, puis les noix et les graines de chanvre.
- 4 Verser dans un plat recouvert de papier sulfurisé.
- 5 Parsemer le brownie de graines de chanvre et mettre à cuire.

- 65 g de beurre
- 2 œufs entiers
- 65 g de chocolat
- 35 g de sucre semoule
- 30 g de farine de blé
- 20 g de cerneaux de noix
- ✎ 16 g de farine de chanvre
- ✎ 12 g de graines de chanvre décortiquées



SAUCE DOUCE

MIEL SOJA AU CHANVRE



HUILE



Stéphanie Sauvée
Chanvre Nouvelle Aquitaine



4 personnes



5 minutes

INSTRUCTIONS

- 1 Bien mélanger tous les ingrédients et servir
*pas besoin de sel car la sauce soja est déjà salée

- 10 cl d'huile d'olive
- ✎ 10 cl d'huile de chanvre
- 4 cl de miel
- 6 cl de sauce soja



+ D'INFORMATIONS
SUR NOTRE SITE INTERNET

www.chanvre-na.fr



RÉGION
Nouvelle-Aquitaine

EAU

GRAND SUD-OUEST
AGENCE DE L'EAU ADOUR-GARONNE

FONDATION • AVRIL

RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE